



## alergias curiosas

### DE CÓMO UNA PERSONA ALÉRGICA Y SU MÉDICO DESCUBRIERON LA FÓRMULA DE UN REFRESCO DE COLA

Dr. JAIMEIRO

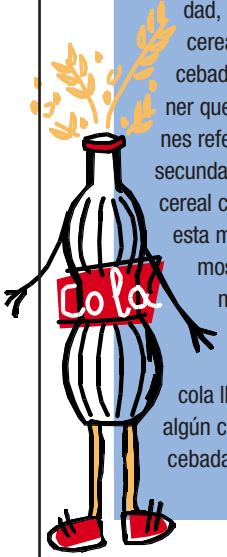
Desde hace varios años, los refrescos de cola han sido las bebidas más refrescantes más consumidas en todo el mundo. A pesar de ello, la composición exacta de los mismos sigue siendo un secreto guardado con el más grande de los celos, de modo que la verdadera naturaleza de sus componentes sigue siendo una incógnita.

Pero hoy en día, no todo es incógnita, gracias a una persona alérgica a este refresco y a su alergólogo. Su problema de salud ha contribuido a descubrir alguno de los componentes de un refresco de cola, cuya marca vamos a ocultar, por eso de no favorecer a la competencia.

Se trata de una persona joven que en varias ocasiones, al poco tiempo de beber el refresco, presentó dificultad para respirar intensa, que le obligó a acudir a Urgencias para su recuperación. Previamente había presentado náuseas y vómitos tras tomar alimentos con cereales, por lo que los evitaba.

Cuando el paciente fue a su alergólogo, éste le hizo pruebas alérgicas con cereales (con trigo, centeno, cebada y malta) que fueron positivas, mientras que la prueba con el refresco de cola fue interpretada como negativa. Ante la duda, el paciente volvió a tomar el refresco, delante del médico, y a los pocos minutos de tomar un vaso, nuevamente presentó intensa dificultad para respirar, ruidos en el pecho, como si silbara y tos. En definitiva, una crisis de asma, para la que hubo que darle medicación.

Ante este hallazgo, al paciente le realizaron unos análisis especiales de laboratorio (por cuya complejidad los omitimos en este artículo), demostrándose que en realidad, el paciente era alérgico a cereales, especialmente a la cebada, lo que nos hace suponer que en realidad las reacciones referidas con el refresco son secundarias a la alergia a este cereal contenido en el mismo. De esta manera, aunque no tenemos certeza absoluta, podemos suponer, con poco temor de equivocarnos, que algún refresco de cola lleva en su composición algún cereal, probablemente la cebada.



## 80 MILLONES DE EUROPEOS SON ALÉRGICOS

MARTA E. ALAMANZA LISTA  
Secretaria de ASGA

1 de cada 4 europeos padece algún tipo de alergia respiratoria (rinitis y/o asma bronquial)

(Estudio A.L.L. Horsholm, Copenhague, Septiembre de 2000)

### UN BREVE PASEO POR COPENAGUE

Nuestra proyección internacional cada día es mayor, los días 19 y 20 de septiembre asistimos, el Dr. Antonio Parra Arrondo y la que os lo narra, a la presentación del estudio Allergy: Living & Learning (más conocido como A.L.L.) en Dinamarca, único en su clase y que pone de manifiesto que las enfermedades alérgicas constituyen un grave problema de salud pública en Europa (EFA, Septiembre de 2000).

El recibimiento por parte de los coordinadores del estudio fue inmejorable, y en el aeropuerto de Barajas (Madrid), nos esperaban el Dr. Tomás Chivato, que coordinó el estudio del Comité Asesor Nacional de A.L.L., y el representante de ALK-Abelló en España, D. Adolfo Galán.

Después del primer contacto, tomamos el avión para Copenhague, ciudad de la Sirenita, visita obligada antes de dirigirnos al Hotel Palace situado en la Plaza del Ayuntamiento, a pocos metros del Parque Tivoli, y del Puerto. En este entorno portuario, rodeado de los más variopintos restaurantes pudimos contemplar la noche de la capital danesa y las magníficas embarcaciones que se dejaban mecer por las tranquilas aguas del puerto Nyhavn. Como no podía ser de otra manera, disfrutamos de una exquisita cena en un restaurante donde el mismísimo Hans Christian Andersen, hace ya cierto tiempo, daba cuenta a la luz de las velas, de los exquisitos platos de una cocina francesa y danesa. Lo que no sabemos es si regaba sus manjares posiblemente con la mejor rubia danesa. En nuestro caso, no nos quedó más remedio.

Esta breve descripción sobre la capital danesa, culmina con el objetivo de nuestro viaje, la exposición y posterior trabajo en grupo con los representantes y asesores de los demás países, del estudio A.L.L., en el tranquilo y bello paraje de Horsholm, donde se erige la sede de ALK-Abelló, patrocinador de la reunión.



Y ahora entremos en materia. En este ambicioso proyecto participaron diez países europeos, entre ellos España, con el fin de incrementar el conocimiento y la mejor comprensión por parte de los pacientes que sufren cualquier tipo de alergia.

Los preliminares de este estudio se basan en una encuesta telefónica de 34 preguntas relacionadas con la calidad de vida de las personas alérgicas, tratamientos, síntomas, etc, realizada a 7000 pacientes europeos, de edades comprendidas entre los 16 y 60 años. En nuestro país fueron 1000 personas las entrevistadas, y los resultados obtenidos fueron los siguientes:

- Alrededor del 60% de los pacientes españoles consideran que la enfermedad limita su calidad de vida. en muchos casos, 40%, no pueden realizar ejercicio físico.
- Llevar a cabo tareas domésticas, es una actividad complicada para el 35%.
- La imposibilidad de subir escaleras afecta a un 45%, y el 50% no pueden apresurarse para coger un autobús

La imposibilidad de realizar ejercicio físico, la incapacidad a la hora de realizar cualquier tipo de actividad doméstica, y la imposibilidad de subir escaleras, se refleja en más de la mitad de los encuestados, por lo que ven mermada su calidad de vida.

Aún así, aceptan su condición, pero un tercio de los pacientes españoles, 1.600.000 personas, NO SON CAPACES DE LLEVAR UNA VIDA NORMAL. Más de un 80% reciben algún tipo de tratamiento, pero un 30% no está satisfecho con el mismo.

Como curiosidad, en nuestro país, de 902 personas, un 10% afirma que su condición de alérgico tiene una influencia negativa en su vida sexual, y un 14% aseguran que lo tienen muy difícil a la hora de encontrar trabajo, un 30% afirma que es muy importante que los amigos y personas que los rodean entiendan su situación.

"¿Qué es lo que falla? Tal vez sea que la opinión que tienen los médicos sobre cómo controlan sus pacientes la enfermedad (que creen que están bien controlados), y lo que realmente expresan éstos no es exactamente

la misma. Esto es lo que hace muy difícil indicar el tratamiento adecuado, por lo que un número elevado de pacientes están mal diagnosticados. ¿Solución más inmediata? Educación y Formación del paciente ante su enfermedad, objetivos que se pretenden conseguir gracias a la Unidad de Educación del Hospital Abente y Lago (ver artículo en este boletín). No dejéis de asistir, se resolverán todas vuestras dudas y mejoraremos, por lo menos en nuestra Comunidad, los datos obtenidos en el Estudio A.L.L."

## en memoria



### JUAN CARLOS FRAGA SISO

Miembro de la Junta Directiva de ASGA.

Era una persona joven, que luchaba con su Asma desde la infancia, que trabajaba y vivía. En su quehacer diario tenía tiempo para ser miembro de la Junta Directiva de ASGA y colaborar activamente con la Asociación.

Su pérdida nos llena a todos de tristeza y nos hace pensar, que la lucha por el Asma ha de continuar con más fuerza. Nuestro más sincero pésame a su familia.

Descanse en paz.



### KERSTIN HEJDENBERG

Presidenta de la EFA

Kerstin Hejdenberg murió a la edad de 56 años.

Como presidenta de la EFA, hizo grandes contribuciones a favor de la gente con asma, alergia y otras enfermedades por hipersensibilidad.

La celebración del Año de la Alergia de 1995, fue en gran medida por la intensa dedicación de Kerstin. D.E.P.



## UNIDAD DE EDUCACIÓN AL PACIENTE ALÉRGICO

ESTHER OGEA HERRERO  
Enfermera, Servicio de Alergia del Hospital Abente y Lago

La experiencia de la enfermería del Servicio de Alergia, vio necesaria la creación de una Unidad de Educación al paciente alérgico como un complemento de la Consulta médica para fomentar y corregir normas de conducta respecto a la enfermedad, toma correcta de la medicación y medidas de control ambiental.

Esta Unidad de Educación lleva funcionando en el Hospital Abente y Lago desde enero de 1997 y para los pacientes que acudieron ha resultado una experiencia muy positiva tanto por los temas que se tratan como por el coloquio que se establece, pues les ayuda a aclarar conceptos erróneos y dudas.

¿QUÉ ES EDUCAR? La educación del paciente consiste en una experiencia programada de aprendizaje en la que se utiliza una combinación de métodos de enseñanza, consejos y técnicas de modificación de la conducta, cuya pretensión es que el paciente participe de un modo activo en el cuidado de su salud. Para que esto sea factible es imprescindible:

- Conocimiento básico de la enfermedad
- Desencadenantes de la misma (Alergeno: ácaros, pólenes...)
- Clínica o síntomas
- Técnicas de manejo correcto de la medicación
- Medidas de control ambiental



¿QUÉ PRETENDEMOS CONSEGUIR CON ESTO? El objetivo es hacer desaparecer los síntomas o reducirlos de manera que no entorpezcan nuestra vida cotidiana.

### ¿QUÉ HACEMOS EN ESTA UNIDAD DE EDUCACIÓN?

Hablamos de la Alergia, Enfermedades Alérgicas (Rinitis, Conjuntivitis, Asma bronquial...) Síntomas, Alergeno que la produce (Ácaros, Polen, Epitelio de animales...)

Aclaremos dudas que a lo mejor a ti también te pueden surgir:  
¿Por qué me sangra la nariz?  
¿Por qué tengo afonía?

Soy asmática, ¿puedo hacer deporte?  
¿Hay ejercicios respiratorios para aumentar mi capacidad pulmonar?  
¿Qué debo hacer en una crisis de asma?

Estas y muchas otras preguntas que surgen las aclaramos, y, en ocasiones, se os facilitará información escrita.

¿QUÉ RESULTADOS OBTENEMOS? El paciente es más consciente de su enfermedad, es más constante para tomar la medicación y hacer las medidas de control ambiental, corrige los defectos en la aplicación de la medicación y sobre todo MEJORA SU CALIDAD DE VIDA.

Esta unidad está abierta para todos vosotros. Os animamos a que participéis. Para ello os podéis poner en contacto con: Servicio de Alergología del Hospital Juan Canalejo Unidad de Educación - Teléfono: 981 178 000 ext. 64016

## UN RINCONCITO EN LA RED

MARTA E. ALAMANZA LISTA  
Secretaria de ASGA

Dando un paseo por Internet, nos encontramos con cantidad de páginas sobre Asociaciones de Asmáticos y/o Alérgicos por todo el mundo. Como ya os adelantaba en el anterior boletín, vamos a hacerle un hueco a algunas:

- La alergia a alimentos, es uno de los problemas más serios de hoy en día, sobre todo en los bebés y en los niños, con esa necesidad nace la ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PADRES Y NIÑOS CON ALERGIA A ALIMENTOS (AEPNAA), y así en su web [www.terra.es/personal/jaherfer/](http://www.terra.es/personal/jaherfer/). Su presidenta, D<sup>a</sup> Isabel Sánchez presenta buena parte del trabajo de esta Asociación centrado fundamentalmente en Cursos de Formación, y reivindicaciones legislativas, además de información completa sobre este problema. Merece un vistazo, sobre todo por saber sus orígenes y el afán con que trabajan.
- Nos vamos a las Islas Baleares, a la ASOCIACION ASMA BALEAR, [www.asmabaleares.com](http://www.asmabaleares.com) y descubrirás la iniciativa de su presidenta D<sup>a</sup> Juana María Román en Cuba, con la puesta en funcionamiento de un Centro de Educación del Paciente Asmático. También nos brindan información sobre sus colonias de verano, y sobre la Escuela del Asma.
- La INICIATIVA GLOBAL PARA EL ASMA (GINA). Este grupo es el impulsor del Día Mundial del Asma junto con la Organización Mundial de la Salud (OMS). En su web, promueven estudios para reducir la mortalidad del asma, al igual que propone una mejor accesibilidad a una terapia efectiva. Tienen un apartado sobre la Celebración Mundial del Asma, y supervisan las actividades en torno a ese Día recogiendo posteriormente información de todos los lugares donde se ha celebrado, para así desarrollar programas, congresos internacionales, e iniciativas para el Gobierno. El año pasado crearon un chat en el que se podía hablar durante todo el día con especialistas de todo el mundo, esperamos que este año repitan la experiencia, la dirección es [www.ginasthma.com](http://www.ginasthma.com) (en inglés)

• Otro paso, y nos encontramos con la ACADEMIA AMERICANA DE ALERGIA, ASMA E INMUNOLOGÍA. [www.aaaai.org](http://www.aaaai.org) (en inglés) Fundada en el año 1943, trata de las enfermedades alérgicas a través de la educación, investigación y cooperación. En su web (totalmente local) organizan concursos, presentan guías para el paciente y para los profesionales, informan sobre los pólenes, etc. Tienen gran relevancia sus Congresos, con una activa participación de nuestra Dirección Médica.

• Retrocedemos, y en nuestro país vecino, Portugal, nos encontramos con la ASOCIACIÓN PORTUGUESA DE ASMÁTICOS, y con su sitio en la red, [www.ciberconceito.com/apa](http://www.ciberconceito.com/apa). (en portugués) Una página en la que cuentan sus comienzos, hablan de la enfermedad y de las actividades que realizan para los pacientes portugueses.

• Y ahora tomamos carrerilla y nos vamos más lejos, ni más ni menos que a la SOCIEDAD DE ALERGIA DE SUDÁFRICA, sólo con tecliar [www.allergyssa.org](http://www.allergyssa.org) (en inglés) os aparecerá una web con un diseño muy étnico. Además de ser una de las más completas, en cuanto información: diferentes tipos de alergia debidamente clasificados, una extensa base de datos de alérgenos, un rincón infantil con animaciones de personajes de dibujos animados; nos presenta algo novedoso, los "chest sounds", (sonidos del pecho) un apartado multimedia donde podrás oír toses nocturnas, sibilancias, y demás sonidos conocidos por todos nosotros.

### FE DE ERRATAS

En el anterior boletín os hablaba de la página web de la ASOCIACIÓN AIRE LIBRE DE GRANADA, si queréis verla, ha cambiado de dirección y ahora es <http://leo.worldonline.es/airelibre> FUNDALER, la Fundación Argentina para el estudio de las Enfermedades Alérgicas se presenta ahora del siguiente modo [www.fundaler.org.ar](http://www.fundaler.org.ar)

### NOVEDADES

• En la página web de la SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ALERGIA E INMUNOLOGÍA CLÍNICA [www.seaic.es](http://www.seaic.es), un enlace nos lleva al álbum recordatorio de los 50 años de la Fundación que se celebraron en octubre de 1999 en un multitudinario congreso en el Palacio de Congresos de La Coruña, organizado por nuestro Director Médico, Dr. Manuel Ferreiro Arias.

• En RESPIRAR, el portal para asmáticos y alérgicos, se ha publicado la traducción del libro de FEDERASMA (Federación Italiana de Asociaciones de Pacientes Asmáticos) "Ambientes cerrados habitables para personas con asma", en el que hemos colaborado activamente, lo podéis ver en [www.infodoctor.org/respirar/](http://www.infodoctor.org/respirar/)

• Y ya falta poco para que salga nuestra página web, ¿no os gustaría participar en ella, y poner un granito de arena?. Podéis mandar vuestros artículos, sugerencias, para su publicación a nuestra dirección provisional de correo electrónico [e-mail:asgaler@terra.es](mailto:e-mail:asgaler@terra.es)

## noticias

Dr. FERREIRO ARIAS  
Unidad de Alergia "Complejo Hospitalario Juan Canalejo"



### FIESTAS DE LA CORUÑA 2000.

ASGA participó en una carroza en la Batalla de Flores de las fiestas de Agosto con niños asmáticos de la Asociación vestidos de abejas, para disfrute de ellos y sus papás.

También participó en el VII TORNEO DE MUS CIUDAD DE LA CORUÑA, del 27 de Noviembre al 2 de Diciembre del 2000, organizado por la Peña Deportivista "DINO'S", con tres parejas. Disputado en las instalaciones del Club del Mar de San Amaro. Quedaron bien clasificados, pero en el próximo torneo seremos los primeros.

Proclamación de la XXXII MEIGA MAYOR LAS HOGUERAS DE SAN JUAN 2001 DE LA CORUÑA de este nuevo milenio. La elección fue el día 27 de Enero. La Asociación presentó para Meiga Mayor a la Srta. Patricia Galán Patiño, que salió elegida como Meiga de Honor. El acto solemne de la proclamación de la Meiga Mayor y sus Meigas de Honor, recibe el nombre de "Fiesta del Aquelarre Poético". La estructura de éste acto se hereda de los viejos "Juegos Florales" que se celebraban antaño en La Coruña.

Se están celebrando CONFERENCIAS EN PONTEVEDRA, por Alergólogos de la ciudad, dirigidos por el Dr. Fernando Figueira, Presidente de la Sociedad Gallega de Alergología e Inmunología Clínica. Con esta iniciativa puede reunirse un buen número de personas para integrarse en ASGA y así formar el "Grupo de Pontevedra".

El XVº CAMPAMENTO ASGA se celebrará este año en la segunda quincena de Julio en "Penas de Xacinto" Entrimo (Orense). La convocatoria pública saldrá muy pronto. Será para niños Asmáticos de la Comunidad Gallega, entre 8 y 17 años, de ambos sexos. Tendrán prioridad los socios de número de ASGA y los niños que asistan por primera vez a un campamento ASGA.

Próxima a salir la WEB DE ASGA y una referencia sobre nuestra asociación en la WEB del Complejo Hospitalario Juan Canalejo, en la página de la Unidad de Alergia.

### CUMPLIMOS XV AÑOS.

Este año en el mes de Noviembre Estamos preparando la conmemoración para celebrarlo por todo lo alto.

## LA FUNDACIÓN DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ALERGOLOGÍA E INMUNOLOGÍA CLÍNICA HA VALIDADO LOS SIGUIENTES PRODUCTOS:

- Gamuzas SWIFFER. Atrapan los ácaros del polvo doméstico (94% de eficacia, en relación con otros sistemas más tradicionales que alcanzan el 34%.
- Aspirador VORWERK, distribuidores nacionales Vorwerk España. Sistema de venta directa.
- Es válido otra marca de aspirador que incluya filtro HEPA.
- Purificado de Aire PHILIPS con filtro HEPA.

Comunicamos a nuestros socios de número que tienen DESCUENTOS EN LA COMPRA DE FUNDAS Y MATERIAL ANTIÁCAROS DE LABORATORIOS LETI. Muy pronto a los socios de número se les enviará un carnet acreditativo y presentando el mismo pueden obtener descuentos y beneficiarse en otro tipo de compras en establecimientos que ya les citaremos.

Queremos dar las gracias por su colaboración con ASGA a los Laboratorios: ASTRA-ZENECA / BIAL-ARISTEGUI / MSD

Si queréis contactar con nosotros "BUZON DE ASGA" e incluir vuestras ideas en el boletín, podéis escribir, Fax ó e-mail:

ASOCIACION GALLEGA DE ASMÁTICOS Y ALÉRGICOS (ASGA)  
Alcalde Abella, 24- bajo  
15002 La Coruña  
Telefax: 981 22 80 08  
e-mail: [asgaler@terra.es](mailto:asgaler@terra.es)



BOLETÍN DE LA ASOCIACIÓN GALLEGA DE ASMÁTICOS Y ALÉRGICOS. ASGA

## LA EDUCACIÓN EN EL ASMA

Dr. ANTONIO PARRA ARRIANDO

En general, en las enfermedades crónicas, que suelen implicar cambios en los hábitos de conducta, tratamientos prolongados y limitaciones de uno u otro tipo en la vida diaria, las tasas de cumplimiento de la medicación son muy bajas. El asma, al igual que en la Hipertensión Arterial, la diabetes, etc. No es una excepción. Los datos publicados son muy concluyentes.

Se estima que menos de la mitad de los pacientes con asma cumplen con la medicación correctamente. Es más, no llegan al 35% los que cumplen cuando hay que dar el fármaco tres veces al día. Si a esto sumamos también que falla en la técnica de administración de las dosis (sólo un 36% de los pacientes aplican los aerosoles con técnica correcta), nos explicamos como a pesar de disponer de un arsenal terapéutico mucho mejor y más eficaz, la morbilidad y mortalidad por asma sigue aumentando.

### ¿Cuál es la solución al problema?

Es muy difícil dar una respuesta a esa pregunta, pero viendo la experiencia acumulada a lo largo de los años, podemos suponer de donde puede venir la solución:

Se sabe que un 5% de los pacientes gastan cerca del 70% del gasto total, fundamentalmente por hospitalización, atención urgente, muerte prematura, etc. y que de los pacientes que acuden a Urgencias por agudizaciones de asma, la mayoría de las ocasiones el asma está mal controlada desde hace tiempo. Esto refleja que el problema de control de asma reside, fundamentalmente, en la educación de los pacientes. No se puede tratar una enfermedad si no está bien diagnosticada, pero tampoco un buen diagnóstico es suficiente. Sin una correcta educación al paciente, el fracaso en el tratamiento está asegurado. Dicho de otro modo, sin una buena educación, la medicación no vale para nada.

### ¿Cómo se puede educar a los pacientes?

Por lo comentado con anterioridad, los pacientes que más se beneficiarían de la educación son aquel subgrupo de asmáticos graves, mal controlados, que acuden a urgencias con frecuencia. La experiencia realizada en Nueva Zelanda, un país con una elevadísima tasa de asmáticos, incluso con epidemias de muerte por asma bronquial, es concluyente. Utilizando Clínicas de Atención Continuada específicas para pacientes con asma, donde se sometía a pacientes a protocolos de educación, en colaboración con asociaciones de pacientes, la mortalidad por asma disminuyó sensiblemente. El éxito de esa experiencia reside en varios puntos, pero fundamentalmente en la preparación de personal sanitario en el manejo del asma, en la creación de centros de tratamiento del asma y como consecuencia de lo anterior, en una mayor educación de los pacientes mediante un proceso educativo individualizado y continuado.

Lamentablemente, en el sistema sanitario español, donde la presión asistencial es tan elevada, y donde tan poco tiempo se puede dedicar a cada paciente individual, el conseguir estos objetivos es harto difícil. Experiencias como las de la Unidad de Educación del Servicio de Alergia del Hospital "Juan Canalejo" intentan de alguna manera mitigar estos déficits, y aunque con éxito, no parece suficiente teniendo en cuenta el alto número de personas con asma en nuestra área, y dado que una educación óptima es aquella que es continuada.

Como alternativa están las Asociaciones de Pacientes, que de una forma activa pueden participar en ese proceso educativo, complementando así el trabajo realizado en el sistema de salud. Aunque en los países del sur de Europa, la influencia de éstas es baja, en los países nórdicos, el trabajo de las asociaciones es tan importante, que no sólo los pacientes se benefician de él, sino también los mismos profesionales de la salud.

Confiamos en que en un futuro no lejano, las actividades de las asociaciones de pacientes en este sentido sean mayores y realmente efectivas. En eso estamos.



## sumario

INVIERNO 2000/2001

### EL ESTUDIO DEL AIRE

#### LA EDUCACIÓN EN EL ASMA

EN MEMORIA KERSTIN HEJDNBERG

#### ALERGIAS CURIOSAS REFRESCOS DE COLA

#### UNIDAD DE EDUCACIÓN AL PACIENTE ALÉRGICO

#### 80 MILLONES DE EUROPEOS SON ALÉRGICOS

#### NOTICIAS ELLOS TAMBIÉN LO SON

#### COMIC "ALERGIJA AL POLEN"

Depósito Legal: C - 606 -1999

## EL ESTUDIO AIRE

(Asthma Insights & Reality in Europe)



Dr. ANTONIO PARRA ARRIANDO

En el año 1999 se realizó una encuesta telefónica a 2800 personas asmáticas de siete países europeos, entre ellos España, con la finalidad de conocer la realidad del tratamiento del Asma en Europa y contrastarla con la situación ideal propuesta por las guías de práctica clínica, representadas en este caso por el consenso sobre el diagnóstico y tratamiento del asma llamado GINA (Global Initiative for Asthma), que es un consenso universalmente aceptado hoy en día, y cuya aplicación en todo el mundo ha mejorado notablemente el tratamiento del asma.

En la siguiente tabla comparamos los objetivos de este consenso y algunos de los resultados obtenidos en la encuesta AIRE:

OBJETIVOS DEL GINA	RESULTADOS DE LA ENCUESTA AIRE
Que los pacientes no sufran alteración del sueño	Más del 30% de los pacientes tienen alteraciones del sueño por el asma al menos una vez por semana
No faltar a clase o al trabajo por el asma	Cerca del 25% de los pacientes faltaron por asma a clase o al trabajo en el último año
Ninguna (o mínima) necesidad de tratamiento urgente o ingreso hospitalario	El 30% de los asmáticos necesitaron tratamiento urgente el último año El 7% de los pacientes precisaron tratamiento urgente el último año El 27% de los pacientes fueron hospitalizados alguna vez en la vida
Mantener actividades diarias normales	El 48% de los pacientes presentaron síntomas de asma con ejercicio físico en las últimas cuatro semanas. Más de la mitad (57%) de los pacientes creen que el asma limita sus actividades
Tener Pruebas de Función respiratoria normales o casi normales	Más de la mitad de los pacientes no hicieron nunca Pruebas de Función respiratoria

Hay otros datos que también llaman la atención en esta encuesta, y que por su extensión no podemos exponer en este artículo. Destacar únicamente los siguientes puntos:

- Cerca del 70% de los pacientes asmáticos no saben lo que son los corticoides inhalados (tratamiento básico en el asma)
- Sólo un 21% de los pacientes tienen un plan escrito de como manejar la medicación.
- El 56% de los pacientes piensan que se tratan sólo los síntomas de asma una vez aparecen, que estos no se pueden prevenir (planteamiento rotundamente equivocado)
- El 73% de los pacientes perciben que necesitan formación y educación acerca de su enfermedad.

Las conclusiones que se obtienen de esta encuesta son contundentes: A pesar de la mejoría en el tratamiento del asma, el trabajo por hacer es enorme. Los esfuerzos deben ser dirigidos a mejorar, no sólo el número de especialistas y los medios diagnósticos a su alcance, sino también de personal sanitario en general con mayor conocimiento y dedicación para un correcto diagnóstico y tratamiento.

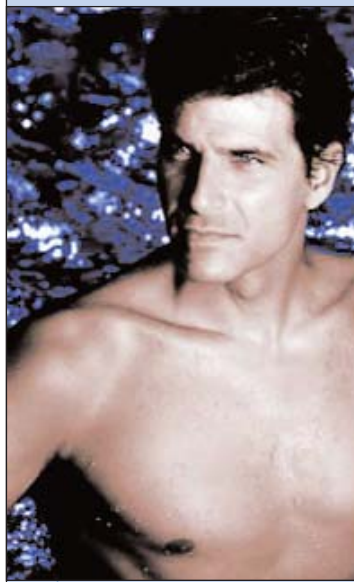
La otra asignatura pendiente en el tratamiento del asma es la formación de los enfermos acerca del asma. El mal control del asma es en una gran parte atribuible a la falta de conocimiento del origen del asma, sus síntomas, los signos de empeoramiento, las bases del tratamiento, etc. lo que se podría evitar con una buena educación sobre el asma.



## ellos también lo son

### SPITZ, MARK ANDREW

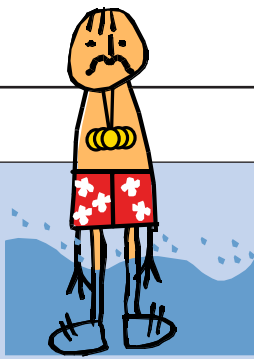
Dr. ANTONIO PARRA ARRIANDO



muy pocos pueden lograr. Son muchos los ejemplos de deportistas asmáticos y famosos, que poco a poco vas a ir conociendo en esta sección, que con su ejemplo han o están ayudando a deshacer ese mito tan negativo acerca del asma y el deporte. En este número vamos a citar a uno de los mejores, o tal vez el mejor, deportista de todos los tiempos, Mark Spitz.

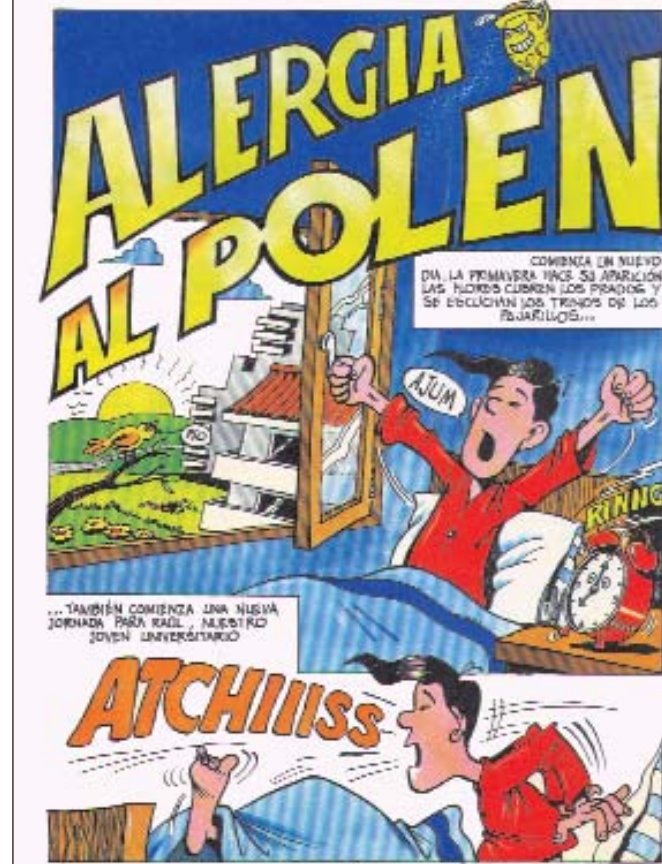
Mark Andrew Spitz, nace en el año 1950 en Modesto (California). Se considera la figura de la natación más carismática de todos los tiempos.

En los Juegos de México (1968) obtuvo cuatro medallas (oro en 4x100m y 4x200m estilo libre; plata en 100m mariposa, y bronce en 100 metros estilo libre). Por si eso fuera poco, en los Juegos Olímpicos de Munich, de 1972, fue el gran triunfador, el maremoto de oro, como alguna prensa lo bautizó, ya que consiguió siete medallas de oro en los



siguientes estilos: 100 y 200 metros libres; 100 y 200 metros mariposa; y los relevos 4x100m libres, 4x200m estilo libre, y 4x100 m estilo), llegando a ser el único deportista de la Historia en conseguir tantas medallas de oro en una misma olimpiada, Y ESO QUE PADECE ASMA BRONQUIAL...

Fueron 32 Récords del mundo, y los mejores los logró en 100m estilo libre : 51.22 (03/09/1972, Múnich), 100m mariposa: 54.27 (31/08/1972, Múnich), 200m estilo libre : 1:52.78 (29/08/1972, Múnich), 200m mariposa: 2:00.70 (28/08/1972, Múnich). Ahí es nada, así que estimados socios de ASGA, "querer una cosa es poder hacerla" sólo hay que proponérselo.



CONTINUARÁ... © EDLIERMER, SA

### buñón de sugerencias

No te cortes, cuéntanos lo que está bien, lo que está mal, lo que deseas. Estamos abiertos a todas tus propuestas. Escribe a: (ASGA) Alcalde Abella, 24 - Bajo (15002 La Coruña) - E-mail: asgaler@terra.es

**BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN**  
Si usted desea pertenecer a la Asociación Gallega de Asmáticos y Alérgicos, rellene este boletín y envíelo a: (ASGA) Alcalde Abella, 24 - Bajo - 15002 La Coruña. Tel. 981 228 008

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_  
 Dirección: \_\_\_\_\_  
 Población: \_\_\_\_\_ C.P./provincia: \_\_\_\_\_  
 Teléfono: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_



**e**  
**diccionario**

**Ecema:** Afección inflamatoria, aguda o crónica de la piel, que cursa con lesiones diversas como vesículas, pápulas, costras, liquenificación (engrosamiento) y descamación, generalmente con mucho picor. Hay varios tipos y obedece a diversas causas. Ecema atópico (dermatitis atópica), ecema de contacto (dermatitis alérgica de contacto), etc. (Ver letra D del boletín)

**Edema:** Acumulación de líquido en el tejido celular debido a diversas causas. En la Urticaria a veces se produce edema cutáneo por acumulación de líquido en la dermis profunda (capa de piel), lo que da lugar a hinchazón de la piel característica.

**Emoliente:** Agente o sustancia de uso externo que relaja y ablanda las partes inflamadas. Sinónimo de hidratante en dermatología.

**Eosinófilo:** célula del sistema inmunológico, especializada en

defensa contra parásitos, que también participa de forma muy importante en los procesos alérgicos. Sus productos, que son muy tóxicos, son responsables de la inflamación que existe en las enfermedades alérgicas (el asma, la dermatitis atópica, la rinitis alérgica, etc.). Cuando se encuentran elevados en la sangre periférica se habla de eosinofilia.

**Epinefrina (Adrenalina):** Medicamento de elección para tratar las reacciones alérgicas graves y la anafilaxia. Se utiliza por inyección subcutánea.

**Esteroides:** Sinónimo de corticosteroides (ver letra C del Boletín). Fármacos antiinflamatorios, constituyen el tratamiento preventivo de elección en los procesos alérgicos. Se utilizan por vía inhalada o por aplicación nasal. También por vía tópica cutánea en problemas de la piel, aunque se pueden utilizar por vía oral o intravenosa para el trata-

miento de procesos graves.

**Eritema:** Enrojecimiento en manchas o difuso de la piel.

**Espirometría:** Medición de la capacidad respiratoria de los pulmones. Es una prueba aconsejable por lo menos una vez, para el control del asma, para comprobar la obstrucción de la vía aérea y ver si esta es reversible o no con medicamentos. Se mide con un aparato llamado Espirómetro.

**Espujo:** Materia proveniente de las vías aéreas inferiores que llega a la boca por esfuerzos de expectoración y que es escupida o tragada. El asma, de forma característica, cursa con expectoración escasa y difícil de arrancar, como pequeñas perlas redondas, que al analizarlas por el microscopio contienen gran número de eosinófilos.

**Estetoscopio:** Sinónimo de Fonendoscopio; Instrumento cilíndrico que se utiliza para la auscultación (escuchar) tanto el corazón,

como los pulmones u otros órganos del cuerpo.

**Exantema:** Erupción cutánea que generalmente no desaparece por la presión de un dedo. Puede obedecer a múltiples causas. Las más frecuentes son infecciones víricas, pero también pueden aparecer por alergias medicamentosas, otros tipos de alergias, etc.

**Extracto Alérgénico:** Material obtenido tras procesar las sustancias alergénicas (productoras de alergia) como pueden ser ácaros, pólenes, epitelio de animales, etc. Se utilizan para hacer las pruebas alérgicas, y en caso de personas alérgicas, para vacunar contra esa sustancia.

Dr. ANTONIO PARRA ARRIANDO  
 Unidad de Alergia "Complejo Hospitalario Juan Canalejo"